

PRZEDMIOTOWY  
SYSTEM OCENIANIA  
Z  
WYCHOWANIA  
FIZYCZNEGO

# 1. Cele wychowania fizycznego

## Cele kształcenia – wymagania ogólne

- 1) Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej;
- 2) Zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej;
- 3) Poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej
- 4) Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych;
- 4) Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całonocnej aktywności fizycznej.

# 2. Szczegółowe wymagania programowe

## **I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna**

	<b>W zakresie wiedzy uczniów:</b>	<b>W zakresie umiejętności uczniów:</b>
<b>Klasa IV</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1) rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka;</li><li>2) rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego;</li><li>3) wymienia cechy prawidłowej postawy ciała;</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1) dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje ich wyniki;</li><li>2) mierzy tętno przed i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki;</li><li>3) wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa;</li><li>4) demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne;</li><li>5) wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała;</li></ol>
<b>Klasa V- VI</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1) wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. test Coopera);</li><li>2) wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1) wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki;</li><li>2) demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie</li></ol>

	(np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa); 3) wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała;	posturalne i ćwiczenia gibkościowe, indywidualne i z partnerem; 3) demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem;
<b>Klasa VII – VIII</b>	1) wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego; 2) wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej; 3) wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego;	1) dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje ich wyniki; 2) wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych; 3) ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej; 4) demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne; 5) demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała;

## II. Aktywność fizyczna

	<b>W zakresie wiedzy uczeń:</b>	<b>W zakresie umiejętności uczeń:</b>
<b>Klasa IV</b>	1) opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych; 2) opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej; 3) rozróżnia pojęcie technika i taktyka; 4) wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej; 5) wyjaśnia co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie;	1) wykonuje i stosuje w grze kozłowanie piłki w miejscu i ruchu, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z miejsca, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca, odbicie piłki oburącz sposobem górnym; 2) uczestniczy w minigrach; 3) organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej; 4) uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej; 5) wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych; 6) wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową; 7) wykonuje bieg krótki ze startu

		<p>wysokiego</p> <p>8) wykonuje marszobiegi w terenie;</p> <p>9) wykonuje rzut z miejsca i krótkiego rozbiegu lekkim przyborem;</p> <p>10) wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu.</p>
<b>Klasa V- VI</b>	<p>1) wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych;</p> <p>2) opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;</p> <p>3) opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych;</p> <p>4) wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. ŚOZ lub UE);</p> <p>5) definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady;</p> <p>6) opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego;</p>	<p>1) wykonuje i stosuje w grze : kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, wykonuje zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo;</p> <p>2) uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych;</p> <p>3) uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;</p> <p>4) organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną;</p> <p>5) wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu;</p> <p>6) wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem);</p> <p>7) wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo- akrobatycznych z przyborem lub bez;</p> <p>8) wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją;</p> <p>9) wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych;</p> <p>10) wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego;</p>

		<p>11) wykonuje bieg krótki ze startu niskiego;</p> <p>12) wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu;</p> <p>13) wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody ;</p> <p>14) przeprowadza fragment rozgrzewki;</p>
<b>Klasa VII – VIII</b>	<p>1) omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego;</p> <p>2) wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie;</p> <p>3) wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej;</p> <p>4) charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (NP. Pilates, Zumba, Nordic Walking);</p> <p>5) opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy;</p> <p>6) wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych;</p>	<p>1) wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce: wystawienie, zbiecie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie;</p> <p>2) uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia;</p> <p>3) planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”;</p> <p>4) uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy;</p> <p>5) wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa);</p> <p>6) planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny;</p> <p>7) opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej;</p> <p>8) wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie;</p> <p>9) wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym;</p> <p>10) wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez</p>

		<p>przeszkody techniką naturalną;</p> <p>11)diagnozuje własną, dzienną aktywność fizyczną wykorzystując nowoczesne technologie (urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe);</p> <p>12)przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności;</p>
--	--	--

### III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

	W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:
<b>Klasa IV</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego;</li> <li>2) opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku;</li> <li>3) wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych;</li> <li>2) wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych;</li> <li>3) posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem;</li> <li>4) wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku.</li> </ol>
<b>Klasa V- VI</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej;</li> <li>2) omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;</li> <li>3) wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego;</li> <li>4) omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku;</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych;</li> <li>2) korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;</li> <li>3) wykonuje elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad);</li> </ol>
<b>Klasa VII – VIII</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im;</li> <li>2) wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu;</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji;</li> <li>2) potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych;</li> </ol>

## IV. Edukacja zdrowotna

	<b>W zakresie wiedzy uczeń:</b>	<b>W zakresie umiejętności uczeń:</b>
<b>Klasa IV</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia;</li> <li>2) opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej;</li> <li>3) opisuje zasady zdrowego odżywiania;</li> <li>4) opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych;</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży;</li> <li>2) przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach;</li> </ol>
<b>Klasa V- VI</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) wyjaśnia pojęcie zdrowia;</li> <li>2) opisuje pozytywne mierniki zdrowia;</li> <li>3) wymienia zasady i metody hartowania organizmu;</li> <li>4) omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą;</li> <li>5) omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE);</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności;</li> <li>2) wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym;</li> <li>3) podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych;</li> </ol>
<b>Klasa VII – VIII</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ;</li> <li>2) omawia sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny;</li> <li>3) omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej;</li> <li>4) wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni;</li> <li>5) wyjaśnia wymogi higieny potrzebne w okresie dojrzewania;</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej;</li> <li>2) dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb;</li> <li>3) demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze;</li> </ol>

### **3. Kryteria oceniania**

Ocena z wychowania fizycznego będzie przyznawana według następujących kryteriów:

**Niedostateczny** – Uczeń ma lekceważący stosunek do przedmiotu, nauczyciela i kolegów. Na zajęciach ćwiczy wybiórczo, często jest nieprzygotowany. Nie chce wykonywać żadnych ćwiczeń, prób i testów mimo zachęty ze strony nauczyciela. Wykazuje znaczne braki w opanowaniu treści programowych.

**Dopuszczający** – Uczeń nie wykazuje zainteresowania poprawą swojej sprawności fizycznej i umiejętności, nie stosuje zasad zdrowotnego stylu życia. W zajęciach uczestniczy niesystematycznie, opuszcza lekcje (duża ilość nieobecności nieusprawiedliwionych). Wykonuje niechętnie najprostsze ćwiczenia. Wykazuje duże braki w opanowaniu treści programowych.

**Dostateczny**- Uczeń niesystematycznie podejmuje działania na rzecz poprawy swojej sprawności fizycznej i nabycia umiejętności. Zajęcia opuszcza sporadycznie (ma nieobecności nieusprawiedliwione). Zadania i ćwiczenia wykonuje niepewnie i z dużymi błędami.

**Dobry** – Uczeń podejmuje działania na rzecz poprawy swojej sprawności fizycznej i umiejętności, rozumie potrzebę zdrowego stylu życia. Jest obecny na zajęciach (dopuszcza się nieobecności nieusprawiedliwione). Chętnie uczestniczy w lekcjach oraz zajęciach pozalekcyjnych.

**Bardzo dobry** – Uczeń systematycznie działa na rzecz poprawy swojej sprawności fizycznej i umiejętności, biorąc czynny udział w zajęciach lekcyjnych i pozalekcyjnych. Zna zasady zdrowego stylu życia i świadomie, samodzielnie próbuje je wdrażać w życiu codziennym. Jego zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzi zastrzeżeń. Swoją postawą zachęca innych do udziału w zajęciach.

**Celujący** – Uczeń spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą. Jest wzorem do naśladowania na zajęciach w szkole i środowisku. Reprezentuje szkołę w rozgrywkach sportowych. Świadomie i systematycznie stosuje zasady zdrowego stylu życia.



## **Składowymi elementami oceny z wychowania fizycznego są:**

**1) postawa wobec Kultury Fizycznej** – Pod pojęciem postawy należy rozumieć zespół pewnych elementów, takich jak: obowiązkowość, zdyscyplinowanie, poszanowanie mienia społecznego, przestrzeganie przepisów i regulaminów, zachowanie nawyków zdrowotno – higienicznych, a przede wszystkim systematyczność i pilność w zdobywaniu umiejętności i sprawności fizycznej. To również uczestnictwo w różnych formach kultury fizycznej (sport, rekreacja, turystyka, fitness) organizowanych przez szkołę i inne ośrodki.

**2) aktywność** – Uczniowie mogą zdobywać „+” i „-”. Uzyskanie 6 plusów uprawnia do dodatkowej oceny celującej, uzyskanie 6 minusów powoduje otrzymanie dodatkowej oceny niedostatecznej.

„Plusy” uczniowie zdobywają za: przejawy zaangażowania, wykonywanie ćwiczeń w sposób zbliżony do swoich maksymalnych możliwości, inwencję twórczą, aktywny udział w zajęciach i współuczestnictwo w ich realizacji, pracę na rzecz swojego zdrowia, stosowanie zabiegów higienicznych, zdyscyplinowanie i udział w rozgrywkach szkolnych.

„Minusy” uczniowie otrzymują za: niechętny lub negatywny stosunek do uczestnictwa w zajęciach, brak dyscypliny, brak stosowania zabiegów higienicznych.

**3) sprawność motoryczna** – poziom sprawności ucznia z uwzględnieniem postępu. Cechy motoryczne podlegające ocenie to: siła, szybkość, wytrzymałość, skoczność, zwinność

**4) umiejętności** – poziom umiejętności ucznia z zakresu realizowanych form aktywności ruchowej.

**5) wiadomości** – stan wiedzy dotyczący sprawności motorycznej, troski o zdrowie, umiejętności sędziowania.

W przypadku uczniów reprezentujących szkołę, którzy uczestniczą w rozgrywkach sportowych przewiduje się podniesienie oceny o jeden stopień.

Udział w zawodach sportowych nie gwarantuje uczniowi uzyskania oceny celującej gdy nie spełni pozostałych wymagań.

Uczeń ma prawo do poprawy otrzymanej oceny w terminie do dwóch tygodni od momentu jej otrzymania. Dokładny termin uczeń ustala z nauczycielem.

## **4. Sposób oceniania**

1. Zgodnie z WSO wg skali 1-6.
2. Graficznie (+) (-).

## **5. Uczniowie zwolnieni z wykonywania określonych ćwiczeń fizycznych oraz czasowe zwolnienie ucznia z zajęć wychowania fizycznego**

Specyfika zajęć wychowania fizycznego polega na podejmowaniu przez ucznia określonej aktywności fizycznej, co powoduje, że ze względu na ograniczenia wynikające ze stanu zdrowia uczniów nie może wykonywać niektórych rodzajów ćwiczeń albo nie może w ogóle uczestniczyć w zajęciach wychowania fizycznego.

Istnieją dwa rozwiązania uwzględniające stan zdrowia ucznia:

- 1) możliwość **zwolnienia ucznia z wykonywania określonych ćwiczeń fizycznych** na zajęciach wychowania fizycznego. Podstawą do tego zwolnienia będzie opinia lekarza wskazująca, jakich ćwiczeń fizycznych, czy też – jakiego rodzaju ćwiczeń uczniów nie może wykonywać oraz przez jaki czas. W tym przypadku uczniów uczestniczy w realizacji zajęć wychowania fizycznego z ograniczeniem wykonywania niektórych, wskazanych przez lekarza, ćwiczeń fizycznych. Uczniów ten jest przez nauczyciela oceniany i klasyfikowany.
- 2) możliwość **całkowitego zwolnienia ucznia z realizacji zajęć wychowania fizycznego**. Zwolnienia dokonuje dyrektor szkoły na podstawie opinii lekarza o braku możliwości uczestniczenia ucznia w zajęciach wychowania fizycznego, przez okres wskazany w tej opinii. W tym przypadku uczniów nie uczęszcza na zajęcia wychowania fizycznego i nie jest z nich oceniany. Jeżeli okres zwolnienia z realizacji zajęć wychowania fizycznego uniemożliwia ustalenie śródrocznej lub rocznej oceny klasyfikacyjnej, uczniów nie podlega klasyfikacji, natomiast w dokumentacji przebiegu nauczania wpisuje się „zwolniony” albo „zwolniona”.